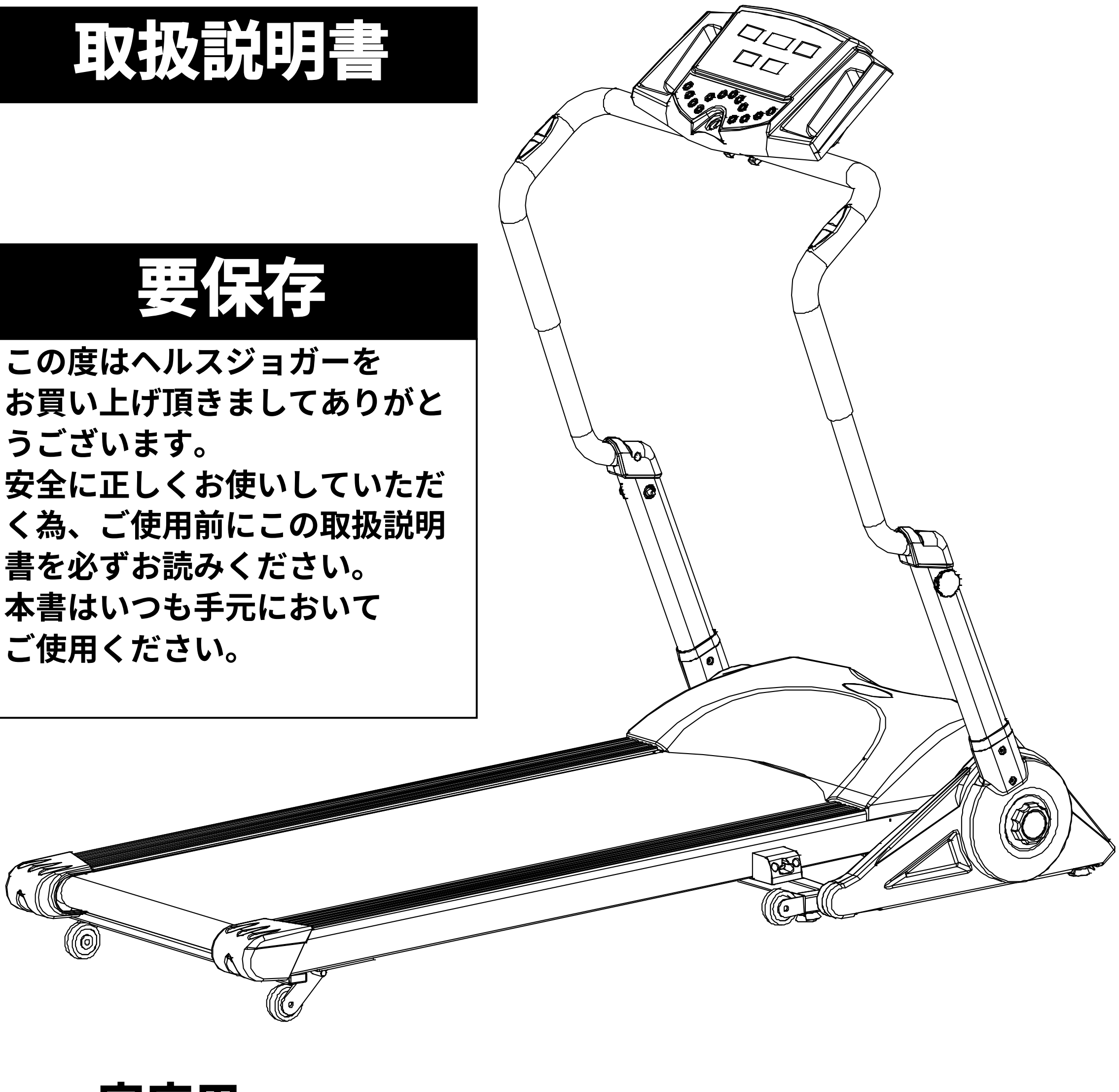
HJ-1704F

取扱説明書



要保存

この度はヘルスジョガーを
お買い上げ頂きましてありがとうございます。
安全に正しくお使いしていただく為、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
本書はいつも手元において
ご使用ください。

本機は**家庭用**です。学校、スポーツジム等、
不特定多数の方々がご利用になる場所ではご使用にならないで下さい。
（**保証対象外**となります。）

設置場所は水平な床の上に置き充分なスペースを取ってください。
テレビ等電磁波の発生する機器より2メートル以上離した所に置いてください。
連続使用時間は1時間以内でご使用ください。

目次

■　安全上のご注意・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2-4

■　電源の取り扱いについて守っていただきたいこと・・・・　5

■　商品内容・各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・　6

■　ご使用前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7-8

■　トレーニング前の確認・・・・・・・・・・・・・・・・・　9

■　トレーニングの服装・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10

■　正しい歩き方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11

■　コントロールパネルの説明・・・・・・・・・・・・・・・　12-13

■　操作方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　14-15

■　プログラムトレーニングについて・・・・・・・・・・・・　15-19

■　エラーが出たときは・・・・・・・・・・・・・・・・・・　20

■　展開図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　21

■　仕様・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　22

■　保証書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　23

安全上のご注意１

お使いになる前によくお読みください

・ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
・表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内　容
⚠ 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠ 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害（注１）の発生が想定される内容を示します。

（注 1）物的損害とは、家屋･家財および家畜･ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例
△記号は注意(警告を含む)を表示します。具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“ 感電注意 ”を示します。
⃠記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。
●記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“ 一般的な強制 ”を示します。

●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告

本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかた、リハビリを目的とするかたは、必ず医師と相談のうえ使用してください。

・事故や体調不良をおこす原因となります。

運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。

・健康を害する恐れがあります。

⚠ 注意

運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。

・健康を害する恐れがあります。

日頃、運動していないかたは、徐々に運動強度を上げるようにしてください。

・ケガや健康を害する恐れがあります。

飲食後や、疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。

・健康を害する恐れがあります。

●本機を安全に使用していただくために必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意

本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。

・ケガをする恐れがあります。

ベルトが一方に片寄ってきたり、はずれそうになったときは、使用を中止し、ただちにベルト調整ネジで調整してください。

・ケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきや、ハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。

・使用中に破損すると危険です。

乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように、注意してください。

・転倒やケガをする恐れがあります。

安全上のご注意２

⚠ 注意	
運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。 ・ケガをする恐れがあります。 ・衣服を損傷する恐れがあります。	!
本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。 ・ケガをする恐れがあります。	!
トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。 ・事故を誘発する恐れがあります。	!
ベルト幅の中央を歩いてください。 ・ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩擦、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。	!
動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、本社お客様サービスセンターへ修理の依頼をしてください。 **（電話番号　052－501－2577）**	!

⚠ 注意	
最大使用体重は 100 kgです。体重が 100 kg を超えるかたは使用しないでください。 ・使用中、破損する恐れがあります。 ・安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。	!
同時に 2 人以上で使用しないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	!
本機は、別の用途に使用しないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	!
走行中、歩行デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押したりしないでください。 ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。	!
トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	!
ベルト調整中はベルトに触れないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	!
分解や修理、改造を行わないでください。 ・発火したり、故障や事故の原因となります。	分解禁止

●お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告	
開梱したときにでるビニール袋で遊ばないようにしてください。 ・窒息する恐れがあります。	禁止

⚠ 警告	
使用中、本機の周りにお子様近づけないでください。 ・ケガをする恐れがあります。	禁止

安全上のご注意３

⚠ 警告

保護者のかたは、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。	禁止
本機を使用しないときは、お子様がぶらさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。 ・ケガをする恐れがあります。	

⚠ 注意

お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。 ・ケガをする恐れがあります。	指示

●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

（ テレビ等電磁波の発生する機器より２メートル以上離れた場所に設置してください。）

⚠ 注意

乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。 ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。	指示
水平な堅い床の上に設置してください。 ・転倒してケガをする恐れがあります。 ・本機が沈み込み、畳、じゅうたんにベルトがすれて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙のおそれがあります。	
表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付けネジが確実に取り付けができているか、また、調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。 ・ネジがゆるんだまま本機を使用すると、ケガをする恐れがあります。	
本機の下に破れにくく、滑りにくいシートなどを敷いてください。 ・本機がシートの上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。 ・床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。	
電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにないことを確認して使用してください。 ・感電、発火の原因になります。	
歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、電源プラグを抜いてください。 ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。	

⚠ 注意

設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。 ・感電する恐れがあります。 ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。	指示
移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。 ・転倒やケガの恐れがあります。	
歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後をもってください。 ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。	
本機を手前に傾けるときは、ハンドルを持ってください。 ・歩行デッキが手前に動き指を挟んでケガをする恐れがあります。	
屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管しないでください。 ・感電する恐れがあります。 ・さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。	禁止
ベルト面が直射日光にあたる場所や、高温の場所には設置しないでください。 ・ベルト劣化の原因になります。 ・カバー等が変形することがあります。	
本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。 ・腰痛やケガの恐れがあります。	

●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告

電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。

・感電やケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。

・感電、ショート、発火の原因になります。
・使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。

使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。

・事故やトラブルにつながる恐れがあります。

電源は必ず交流 100V/15A を使用してください。

・火災や感電の原因になります。

タコ足配線は、使用しないでください。

・火災や感電の原因になります。

⚠ 注意

電源プラグを引き抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。

・電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。

アースは確実に取り付けてください。また、ガス管や水道管には絶対にアース線を接続しないでください。アース線を接続するときは電源プラグをコンセントから抜いてください。

・静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。（取り付け工事は有料です。）

お願い

・本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。

・本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。（動作が不安定になったり破損する場合があります。）

・本機の使用環境温度は＋10°C～＋35°Cです。この温度範囲以外での使用は避けてください（故障の原因になります。）

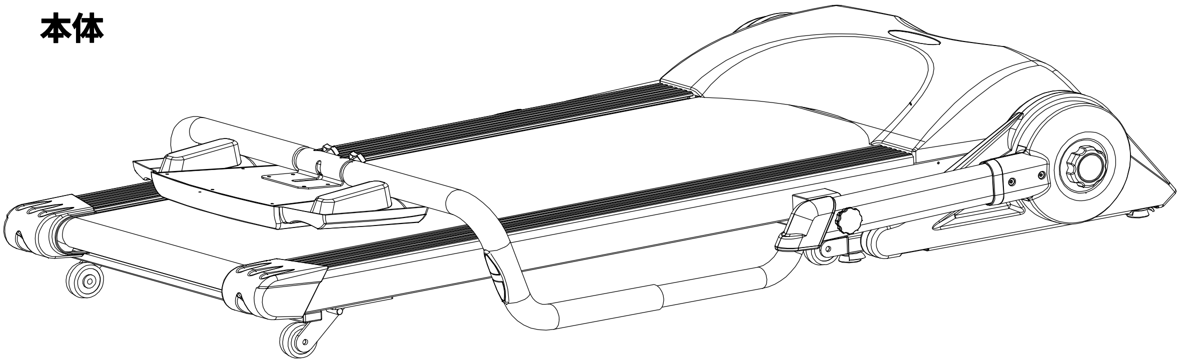
・運動中は、たばこを吸わないでください。

・歩行デッキやベルトのすきまなどに異物を入ないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。（異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。）

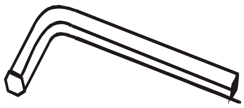
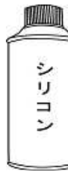
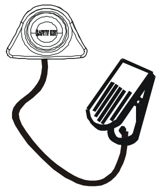
・本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。（環境汚染の恐れがあります。）

商品内容

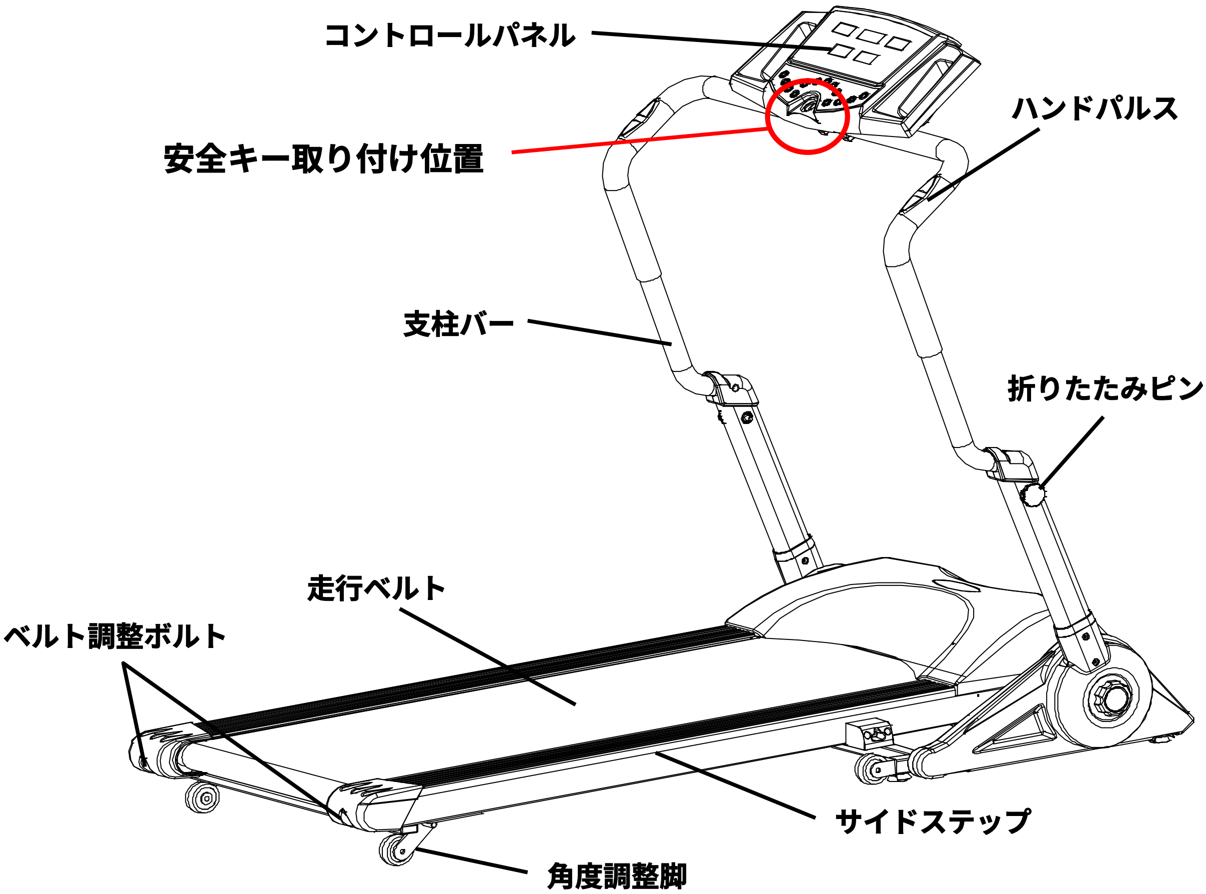
本体



小箱

 六角レンチ　５mm	 シリコンスプレー	 セーフティーキー

各部の名称



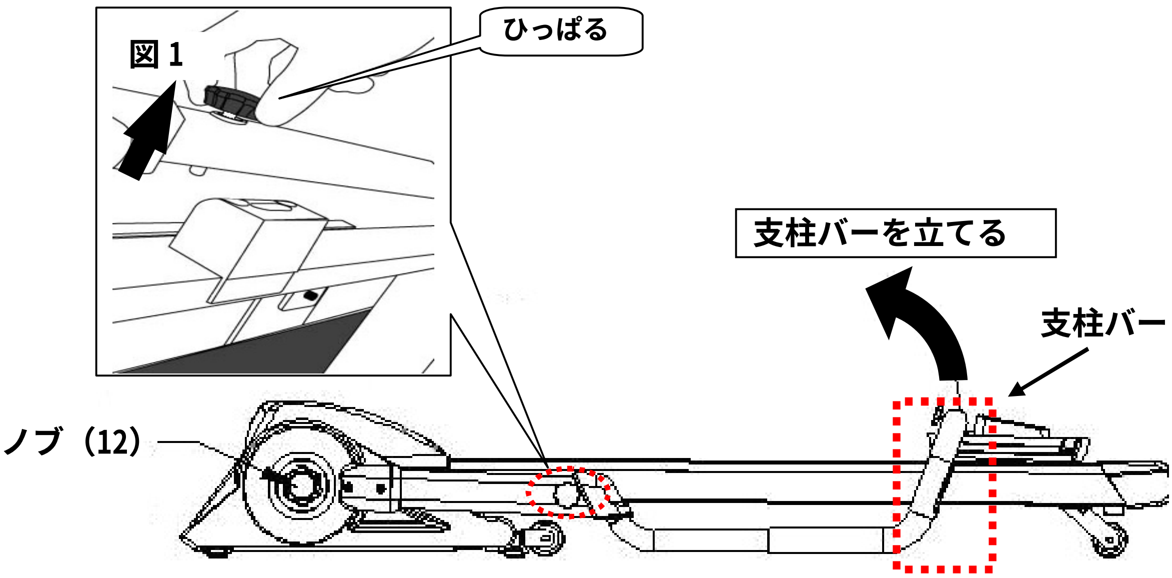
ご使用前の準備

※　初めにカートンから商品を取り出してください。

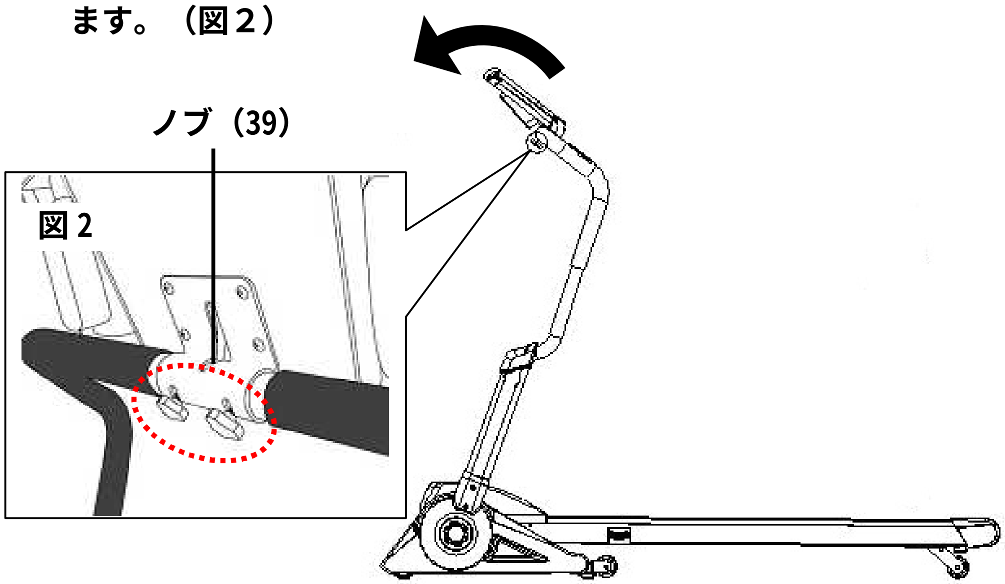
- 設置に十分なスペースを確保してください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように、滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 本体が重いので 2 人以上で組み立ててください。

- 電源コードは約 1.7mです。電源は必ず交流 100Ｖ15Ａ使用し、タコ足配線は使用しないでください。

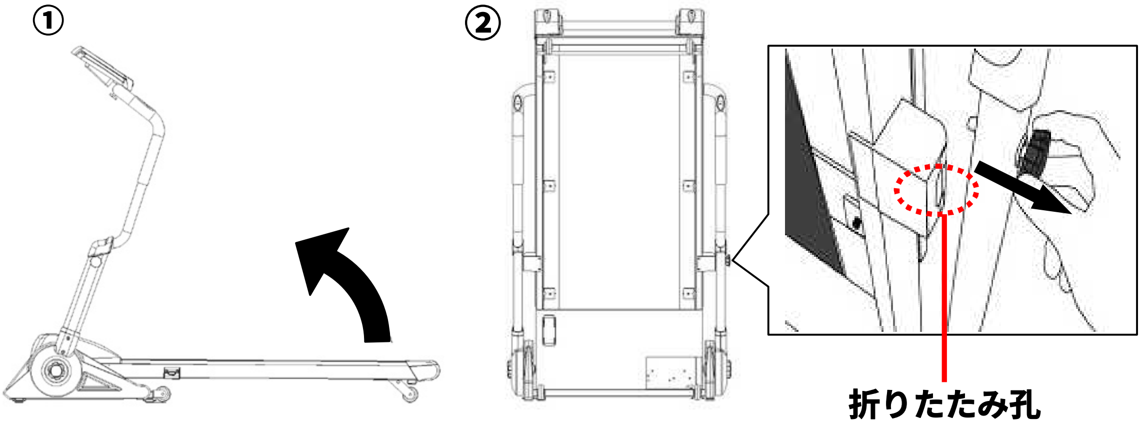
1．左右のノブ（12）を緩め、図 1 のように本体右側にある折りたたみピンをひき、支柱バーを立ち上げ、左右のノブ（12）を締め固定させる。



2．コントロールパネルを見やすい角度に調整し、２ヵ所のノブ（39）を締め固定します。（図２）



《折りたたみ方法》



① 本体の後方を持ち上げます。

② 折りたたみピンを引き、本体の折りたたみ孔に差し込んでください。

《移動の仕方》

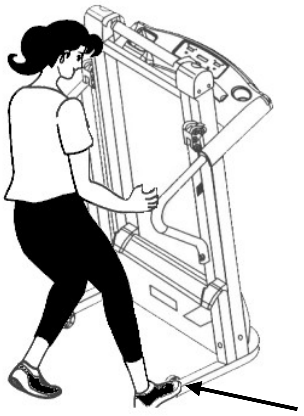
注意！！ 歩行デッキは必ず折りたたみピンで固定してください。

１ 本機を手前に傾ける

片足を移動用車輪にかけ、ハンドルを両手で持ち、手前に傾ける。

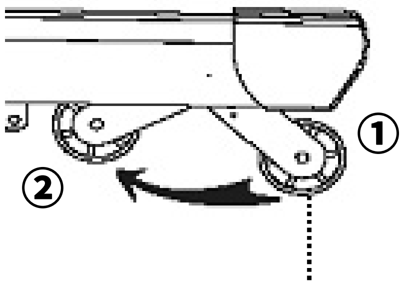
２ 移動用車輪を転がして移動する

ハンドルを両手で持ち、前方に押しながら、移動用車輪を転がして移動します。



《傾斜角度の調整》

※ 本体を折りたたんだ状態で調整してください。



本機には２段階の角度調整ができます。
①…約 0.2 度
②…約 1.5 度
①、②のどちらかに角度調整脚を倒してください。

注意！！
必ず角度調整節脚はいっぱいまで倒してください。
半端なところで止めると角度調節脚はロックされないので大変危険です。

■　**ゆっくり歩きのトレーニングから軽いジョギングまでできます。**

本機は 0.8Km/h という超低速から 13Km/h まで速度を設定することができます。お年寄りなどゆっくり歩きたい方から軽いジョギングをされる方までご使用いただけます。

■　**２段階の傾斜角度でトレーニングができます。**

約 0,2 度、約 1,5 度の 2 段階の上り坂傾斜で、ご自分の体力に合わせてトレーニングできます。

トレーニングの前に確認すること

トレーニングをはじめる前に次のことを確認します。
（日常のトレーニング前にも以下の手順で点検をおこなってください。）

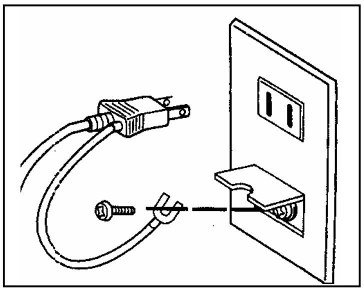
1　アースを取り付ける

安全にご使用いただくためにアースは必ず取り付けてください。

①　コンセントにアース端子がある場合、付属のアース端子を確実に取り付けます。

※　アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

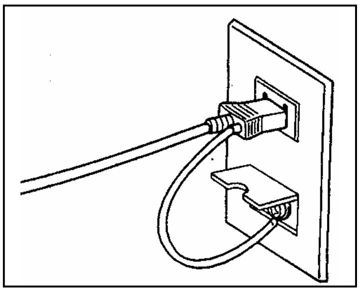
②　電源プラグにアース線がない場合は電気工事店にご相談ください。



2　電源プラグをコンセントに差し込む

AC１００V１５A　単独回路にて使用してください。

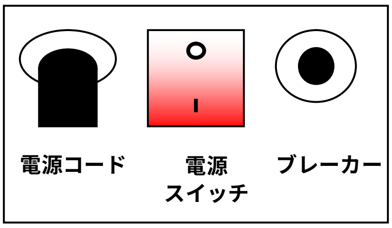
※　延長コードを使用する場合は、３メートル以内１５００W（ワット）のコードを使用してください。



3　電源スイッチを入れる

①　電源スイッチは前方下、歩行デッキの前面にあります。

②　安全キーが正しくコントロールパネルにセットされているかどうか確認してください。（P14 参照）



トレーニングの服装

● 運動に適した服装でトレーニングをしてください

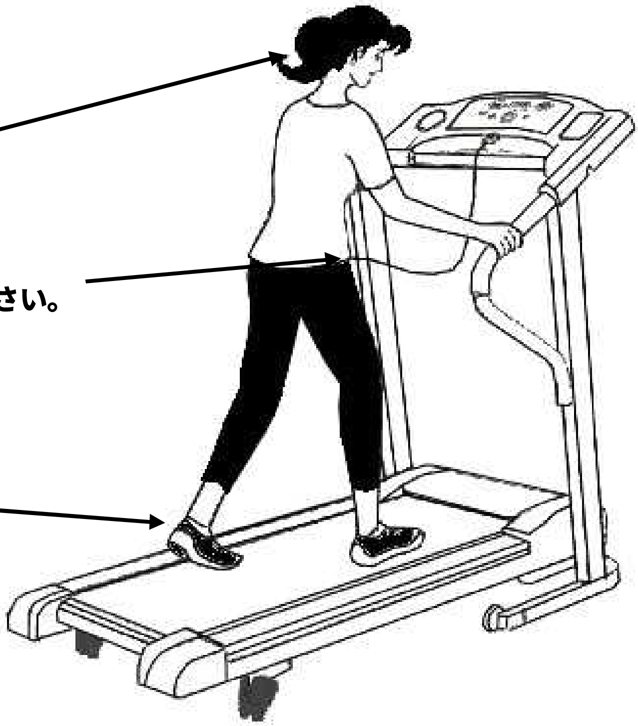
1

運動に適した服装をしてください。
また、ひも類のない服装にしてください。
静電気のおきにくいトレーニングウェアなど

●長い髪の毛は束ねてください。
※転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻き
込まれるとケガの恐れがあります。

●安全キーのクリップを衣服に取り付けてください。
※たるみの多い衣服にクリップを付けていると
緊急時にキーがはずれにくいので、ひもの
長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分
にクリップを取り付けてください。

歩行しやすい運動靴を使用

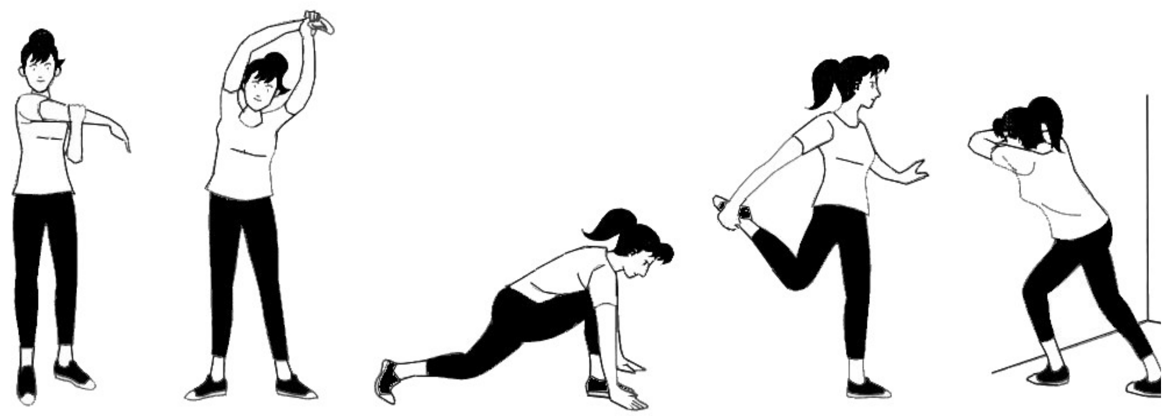


注意！！

スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすい
ため必ず靴を履いてください。
靴裏にローラーがあるものも禁止！

2 準備・整理運動をする

トレーニングの前に準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう。
※トレーニングの前と後の準備･整理運動(ストレッチ)は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。
細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。



肩と体側のストレッチ　股関節のストレッチ　太股のストレッチ　ふくらはぎのストレッチ

正しい歩き方

●正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。

1　正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央で歩きます。
前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら歩きます

2　手足の動かしかた

手：
慣れるまではハンドルを握って歩行してください。慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足：
やや歩幅を広めにとり、かかとから着地し、足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるようにして歩きます。



●次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。







つっぱり歩き：
両手でハンドルを握り、両足でベルトの動きに歩行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

はし歩き：
ベルトの左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。

蹴り歩き：
ベルトの速度よりも速い歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

コントロールパネルの説明

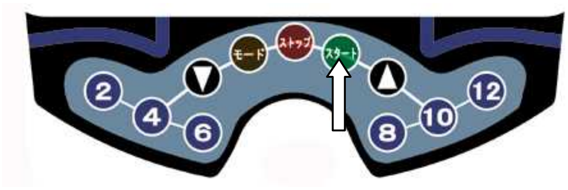
パネル画面



表示説明

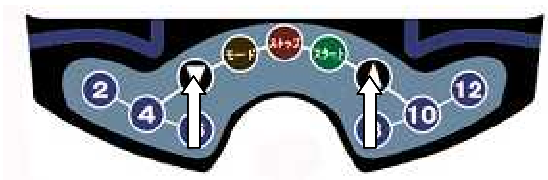
①速度	走行ベルトのスピード（時速）を 0.8～13Km/ｈまで表示（0.1Km 単位）
②時間	運動時間を 0～99 分 59 秒まで表示
③消費カロリー	おおよその消費カロリーを換算表示（999Kcal まで）
④プログラム	P2-P5
④距離	走行距離を 0.00～99.9Km まで表示
⑤脈拍	おおよその運動時の脈拍数を表示（70-200/分）
⑤レベル	プログラムのレベル表示（L1～L10）

ボタン説明

	**スタート** 押すと、走行ベルトが動き出します。

	**ストップ** 押すと走行ベルトが停止します。 約 3 秒間、長押しするとデータが リセットされます。

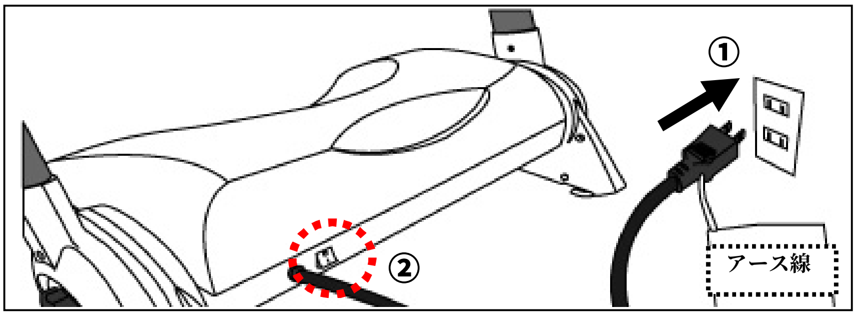
	**モード** プログラム設定時に使用します。 （P16 説明）

	**▲・▼/はやく・おそく** ▲（はやく）ボタンで走行ベルトの速度 が速くなります。 ▼（おそく）ボタンで走行ベルトの速度 が遅くなります。 押し続けると連続で数値が変化します。

	**クイックスピード** 押したボタンの数値（速度）まで ワンタッチで速度が変化します。 ２・４・６・８・１０・１２Km/h と変更可能

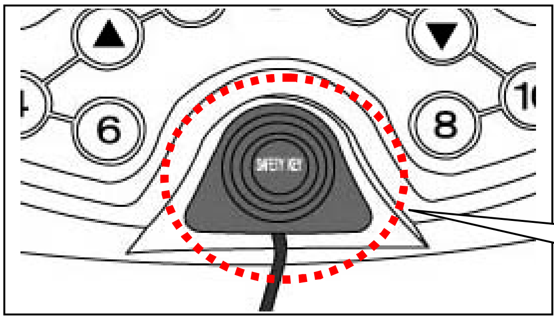
操作方法

１．電源プラグをコンセントに差し込み、本体下にある電源スイッチを入れる。



①：電源プラグをコンセントに差し込む。
※　必ずアース線をつないでください。
（P9 説明）
②：本体下の電源スイッチを入れる。

２．安全キーを安全キー取り付け位置にセットする。
（安全キーがマグネットで固定されます。）

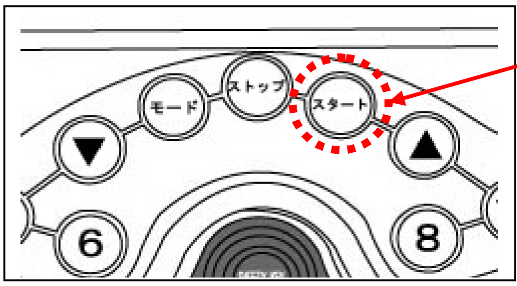


※トレーニングを始めるときに必ず安全キーのクリップを衣服などに付けてください。
（トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときのケガを防ぐ為、安全キーが外れるとベルトの回転が止まります。）

安全キーが正しくセットされていないと本体は作動しません。

注意！！
たるみの多い衣服に付けていると緊急時に安全キーが外れません。ひもの長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。（P10 参照）

３．サイドステップに立ち、スタートボタンを押して運動開始。



①スタートボタンを１回押す。
速度が最低速度 0.8Km と表示され、約 3 秒～5 秒後にベルトが動き出すのを確認してください。

※必ずベルトが動くまでは乗らないでください。
ベルトに乗ったままスタートするとモーターや基盤などに負荷がかかり故障の原因となります。

②走行ベルトにゆっくり乗り、目標のスピードまで▲（はやく）ボタンで上げてください。
スピードを下げるときは、▼（おそく）ボタンで下げる。（0.1Km 単位）

※クイックボタンで簡単にスピードを変更することができます。（P13 説明）

４．トレーニングの終わり

①ストップボタンを押して走行ベルトが停止したら、安全キーのクリップを衣服から外す。

②本体下の電源スイッチを切る。

③電源プラグをコンセントから抜く。

５．整理運動

運動の後にはストレッチなどでからだを整えて終わるようにしてください。

運動時間を設定してトレーニング

運動時間を設定して運動をする場合は“操作方法”項目3のときにスタートボタンを押すまえに目標時間を▲（はやく）/▼（おそく）ボタンで設定（1分～99分）してからスタートボタンで運動を開始してください。設定した時間がカウントダウンされていき、目標時間が達すると走行ベルトが自動的に停止します。

プログラムトレーニング

プログラム設定の仕方（Ｐ２－Ｐ５）

※本体の電源を入れた状態にし、安全キー取り付け位置に安全キーをセットしてください。

1. 『モード』ボタンを押し、プログラムを設定します。
2. 『▲・▼/はやく・おそく』ボタンでプログラムを選択。（Ｐ２-Ｐ５）
3. 次に、『モード』ボタンを押し、プログラムのレベルを設定します。
4. 『▲・▼/はやく・おそく』ボタンでレベルを選択。（Ｌ１-Ｌ１０）
5. 最後に『モード』ボタンを押し、時間を設定します。
6. 『▲・▼/はやく・おそく』ボタンで時間を選択。（0分-99分）

   ※設定時間を0分で設定した場合は1分ごとにセグメントが変わります。

7. 『スタート』ボタンで運動開始。

P2（プログラム2）
あらかじめの設定時間：２０分
あらかじめの設定プログラムレベル：Ｌ１

P3（プログラム3）
あらかじめの設定時間：３０分
あらかじめの設定プログラムレベル：Ｌ１

P4（プログラム4）
あらかじめの設定時間：３５分
あらかじめの設定プログラムレベル：Ｌ１

P5（プログラム5）
あらかじめの設定時間：４０分
あらかじめの設定プログラムレベル：Ｌ１

プログラム数
Ｐ２～Ｐ５（４種類）×レベルＬ１～Ｌ１０（１０種類）=計４０種類

プログラム表

P2- L1

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	3	3	3	5	5	5	5	5	5	10	10	10	5	5	5
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	2	2	2	3	3	3	2	2	2	5	5	5	3	3	3

P2- L2

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	6	6	6
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	8	8	8	6	6	6	9	9	9	6	6	6	3	3	3

P2- L3

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	5	5	5	7	7	7	9	9	9	6	6	6
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	9	9	9	6	6	6	10	10	10	7	7	7	3	3	3

P2- L4

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	5	5	5	7	7	7	10	10	10	7	7	7
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	10	10	10	7	7	7	11	11	11	8	8	8	3	3	3

P2- L5

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	6	6	6	8	8	8	11	11	11	8	8	8
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	11	11	11	8	8	8	11	11	11	8	8	8	3	3	3

P2- L6

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	6	6	6	8	8	8	12	12	12	8	8	8
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	8	8	8	12	12	12	9	9	9	2	2	2

P2- L7

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	6	6	6	9	9	9	12	12	12	9	9	9
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	9	9	9	12	12	12	10	10	10	5	5	5

P2- L8

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	10	10	10	12	12	12	7	7	7
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	7	7	7	12	12	12	11	11	11	5	5	5

P2- L9

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	11	11	11	12	12	12	11	11	11
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	11	11	11	12	12	12	5	5	5	5	5	5

P2- L10

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	12	12	12	8	8	8	12	12	12	4	4	4

プログラム表

P3- L1

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	1	1	1	7	7	7	1	1	1	7	7	7	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	2	2	2

P3- L2

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	4	4
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	4	4	4	8	8	8	4	4	4	2	2	2

P3- L3

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	10	10	10	8	8	8	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	6	6	6	6	6	6	12	12	12	12	12	12	6	6	6

P3- L4

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	10	10	10	8	8	8	4	4	4
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	2	2	2	12	12	12	8	8	8	3	3	3	3	3	3

P3- L5

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	2	2	2	7	7	7	3	3	3	3	3	3
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	10	10	10	8	8	8	6	6	6	3	3	3	3	3	3

P3- L6

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	5	5	5	8	8	8	12	12	12	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	6	6	6	4	4	4	4	4	4	2	2	2

P3- L7

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	5	5	5	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	3	3	3	3	3	3	6	6	6	3	3	3	4	4	4

P3- L8

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	5	5	5	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9	9	9

P3- L9

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	5	5	5	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	6	6	6	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2

P3- L10

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	5	5	5	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	4	4	4	9	9	9	3	3	3	5	5	5

プログラム表

P4- L1

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	5	5	5	9	9	9	4	4	4	8	8	8	10	10	10
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4

P4- L2

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3

P4- L3

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	3	3	3	5	5	5	5	5	5	10	10	10	5	5	5
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	10	10	10	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3

P4- L4

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	6	6	6	10	10	10	5	5	5	5	5	5

P4- L5

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	7	7	7	11	11	11	4	4	4	4	4	4
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	11	11	11	11	11	11	4	4	4	4	4	4	2	2	2

P4- L6

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	6	6	6	7	7	7	11	11	11	10	10	10	3	3	3
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	3	3	3	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3	3	3

P4- L7

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	6	6	6	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	4	4	4	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3

P4- L8

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	6	6	6	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	12	12	12	6	6	6	3	3	3	3	3	3

P4- L9

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	6	6	6	7	7	7	12	12	12	10	10	10	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	4	4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	4	4	4

P4- L10

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	3	3	3	7	7	7	12	12	12	5	5	5	5	5	5
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	12	12	12	12	12

プログラム表

P5- L1

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	3	3	3	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	2	2	2

P5- L2

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	12	12	12	2	2	2	12	12	12	2	2	2
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	2	2	2	12	12	12	2	2	2	2	2	2	4	4	4

P5- L3

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	2	2	2	12	12	12	2	2	2	2	2	2
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	12	12	12	2	2	2	12	12	12	2	2	2

P5- L4

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	5	5	5	7	7	7	8	8	8	3	3	3
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	3	3	3	10	10	10	12	12	12	6	6	6	2	2	2

P5- L5

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	6	6	6	10	10	10	3	3	3	3	3	3
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	3	3	3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	4	4

P5- L6

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	5	5	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	9	9	9	12	12	12	12	12	12	8	8	8	3	3	3

P5- L7

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	5	5	5	9	9	9	12	12	12	12	12	12
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	9	9	9	9	9	9	5	5	5	5	5	5	3	3	3

P5- L8

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	9	9	9
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	10	10	10	8	8	8	5	5	5	2	2	2

P5- L9

ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	11	11	11	12	12	12	11	11	11
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	12	12	12	12	12	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4

P5- L10

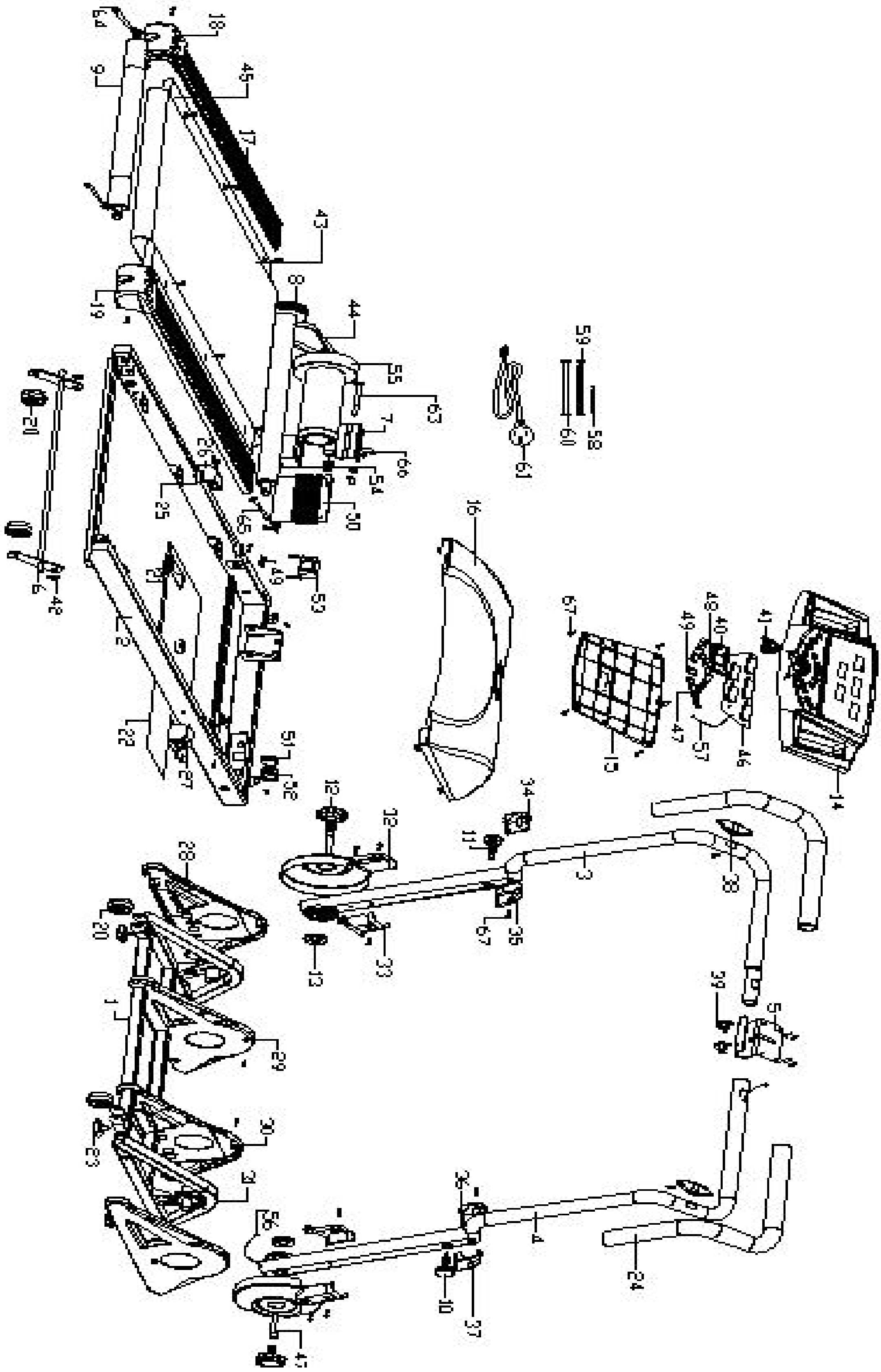
ステップ数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
速度	4	4	4	7	7	7	11	11	11	12	12	12	3	3	3
ステップ数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
速度	3	3	3	12	12	12	12	12	12	3	3	3	12	12	12

エラー表示が出たときは

表示	原因	対処方法
E0 （エラー0）	安全キーが取り付けられていない	安全キー取り付け位置に安全キーを確実に取り付けてください
E1 （エラー1）	配線接続または コンピューター不良	モーター基盤・スピードセンサー等 配線接続の確認 ●販売店にご相談ください
E2 （エラー2）	モーターまたは モーター動作不良	配線接続の確認・又はモーターの交換 ●販売店にご相談ください
E3 （エラー3）	制限速度超過	モーター基盤・スピードセンサーの交換 ●販売店にご相談ください

◎その他のメンテナンス・トラブルについては、別紙の
『トレッドミル　サービスマニュアル』にて説明

展開図



仕　様

名　　　　称	ヘルスジョガー
形　　　　式	HJ-1704F
電　　　　源	AC100V. 15A 50/60Hz.
傾　斜　角　度	約0.2・1.5度（2段階）手動式
設　定　速　度	約0.8～ 13.0Km/h
時　　　　間	カウントアップ：0.00～99分59秒 カウントダウン：99分00秒～0分00秒
距　　　　離	積算表示：0.00 ～ 99.99Km
消　費　カ　ロ　リ　ー	積算表示：0 ～ 999kcal
緊急停止用安全キー	マグネットスイッチ
走　行　面　寸　法	(約)幅425 x 長さ1120mm
外　形　寸　法	使用時　：(約)幅770 x 長さ1510 x 高さ1300mm 収納時　：(約)幅770 x 長さ 570 x 高さ1370mm
質　　　　量	約45Kg(本体のみ)
最　大　使　用　体　重	100Kgまで
使　用　環　境　温　湿　度	+10 ～ 35度C ： 30 ～ 80%RH
保　存　環　境　温　湿　度	10 ～ +50度C ： 20 ～ 90%RH
運動目標設定機能 【カウントダウン】	時間：1分00秒～99分00秒(目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。)
ア　ラ　ー　ム　機　能	コントロールユニットにランプが点灯したとき。 運動目標数値に達したとき。
使　用　モ　ー　タ	DC　1.25HP
収　　　　納	折りたたみ式収納
付　　属　　品	六角レンチ、安全キー、シリコンスプレー、取扱説明書(品質保証書付き)
原　　産　　国	中国

2009年4月

＊ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

保証規定(家庭用)

1.) 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理いたします。
2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
  (イ)使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
  (ロ)お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
  (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
  (ニ)本書の提示がない場合。
  (ホ)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
  (ヘ)消耗品(ベルト)。
  (ト)故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  (チ)車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
  (リ)営業、業務用に使用した場合による故障および損傷。
4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品 質 保 証 書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買いお求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

品 名： ヘルス ジョガー

形 式： HJ-1704F

ご芳名：

ご住所：

Tel.　　　(　　　　　)

お買い上げ店名：

㊞

住所：

Tel.　　　(　　　　　)

お買い上げ年月日：　　　年　　月　　日

シリアル No.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ • ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並３丁目2-2
TEL ： (052)501-2577
FAX ： (052)501-2588
E-mail ： hj@jp-chuoh.com
URL ： www.jp-chuoh.com
東京営業所：TEL ： (03)3835-4399